

Bewegungs- und Spielideen mit Papptellern

Material:

Pappteller, Sandsäckchen

Die Pappteller werden in der Mitte mit einer Zahl versehen. Je nach Alter des Kindes. Für jüngere Kinder z.B. eins bis fünf. Für ältere Kinder zehn, zwanzig, dreißig usw.

Schnelle können die Zahlen aufmalen, creative Bastler können die Teller auch nach Lust und Laune gestalten.

Dann wird gestartet. Wenn es mehrere Mitspieler gibt bestimmt ihr erstmal, wer loslegen darf.

Vorschläge:

z.B.

- **wer einen roten Pulli anhat**
- **wer zuletzt am Klo war**
- **wer als erster aufgestanden ist**
- **wer als erstes eine bestimmte Frage richtig beantwortet**
- **der Jüngste**
- **der Älteste**
- **wer sich als letzter verletzt hat**
- **der mit den meisten Zahnlücken**
- **der, der eine vorgemachte Tierstimme am schnellsten eraten kann**
- **der, der am längsten auf einem Bein stehen kann**
- **der, der es am längsten ohne blinzeln oder lachen aushalten kann**
- **USW.**

* Yvonne Beer * Am Lehmgrubenfeld 7 * 93128 Steinsberg *
* 0171-1457405 * fitness@fsv-steinsberg.de *

DOSB-Übungsleiter C; Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
DOSB-Übungsleiter B; Sport im Elementarbereich
BTV-Kursleiter; Kinderturnen 0-7 Jahre
zertifizierte Entspannungstrainerin

Dann werden die Pappteller in Abständen ausgelegt.

Mit einem Sandsäckchen (oder ähnlichem Gegenstand) wird nun versucht in die Teller zu treffen.

Die erworfenen Zahlen werden addiert.

Für ältere Kinder können auch Matheaufgaben auf die Teller geschrieben werden. So kann spielerisch Plus und Minusrechnen oder das Einmaleins geübt werden ;)

Der Sieger darf eine Aufgabe für den Verlierer bestimmen. Oder pro falscher Antwort muss eine Übung gemacht werden....

z.B.

- einmal um den Tisch laufen
- einmal unter dem Tisch durch krabbeln
- einmal die Treppe hoch und runter
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen
- drei Hampelmänner machen
- auf den Po setzen und Beine und Arme in die Luft halten
- auf allen vieren durch den Raum krabbeln
- Tisch abräumen
- beim Essen alle bedienen
- usw.

Eigene Ideen - natürlich jederzeit :)

Turnt ein Kind alleine, vereinbart ihr vorher eine Mindestpunktzahl.

Wird diese erreicht, gibt's am eine natürlich wieder eine Belohnung :)

z.B.

- das Kind bekommt eine Massage
- am Abend 5 Minuten extra Zeit
- darf am nächsten Tag das Essen bestimmen
- bekommt eine Geschichte vorgelesen

* Yvonne Beer * Am Lehmgrubenfeld 7 * 93128 Steinsberg *
* 0171-1457405 * fitness@fsv-steinsberg.de *

DOSB-Übungsleiter C; Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
DOSB-Übungsleiter B; Sport im Elementarbereich
BTV-Kursleiter; Kinderturnen 0-7 Jahre
zertifizierte Entspannungstrainerin

- darf sich ein Spiel aussuchen, das die Eltern mit ihm spielen.
- usw.

Und jetzt wieder viel Spaß beim Bewegen!
VIG Yvonne

* Yvonne Beer * Am Lehmgrubenfeld 7 * 93128 Steinsberg *
* 0171-1457405 * fitness@fsv-steinsberg.de *

DOSB-Übungsleiter C; Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
DOSB-Übungsleiter B; Sport im Elementarbereich
BTV-Kursleiter; Kinderturnen 0-7 Jahre
zertifizierte Entspannungstrainerin